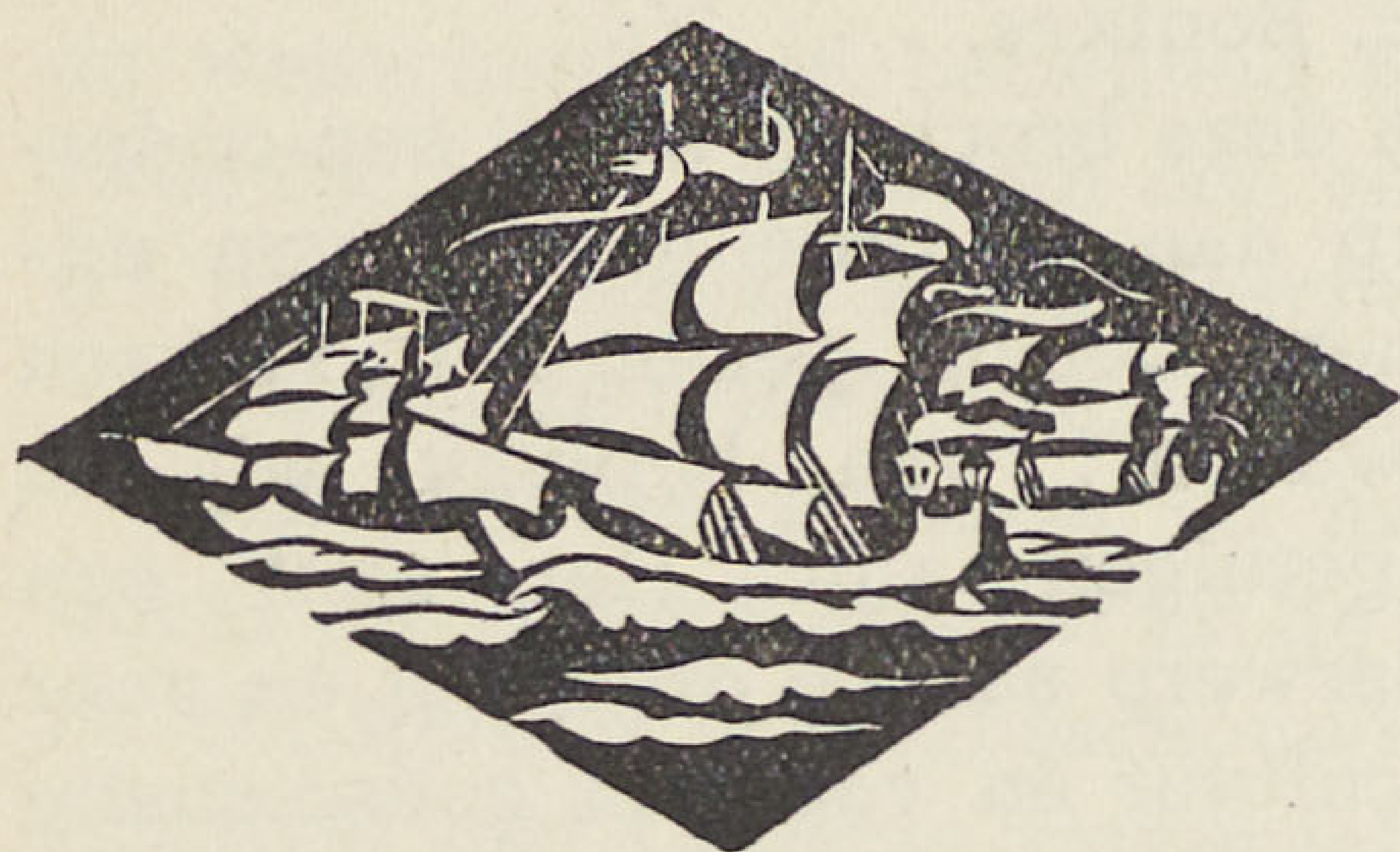
3e JAARGANG No. 10 15 GRASMAAND 1939

ONTWAKEND VOLK

MAANDBLAD TOT VORMING VAN
DEN NEDERLANDSCHEN GEEST

OPSTELRAAD: MALIEBAAN 35, UTRECHT
UITGAVE: NENASU — POSTBUS 2 — LEIDEN
INSCHRIJFGELD: f 1.50 PER JAAR (f 0.75 PER HALF JAAR)
POSTREKENING 207915 (TEN NAME VAN „VOLK EN VADERLAND")



Zang bij den molen

Gelijk een molen, hoog en fier
Zal ik in 't stormen staan.
De winden zal ik dwingen in mijn zeilen,
De wieken zoeven rond,
De molensteenen draaien, en malen 't blonde graan
Tot schoon wit meel voor 't goede bruine brood.

Gelijk een molder, wit bestoven,
Zal ik de lasten dragen,
Met sterk gekromden rug
Op d' hoogen wenteltrap,
Naar 't gonzend hart des molens.

Vader, die molder waart, geef mij uw harde streven,
Opdat ik, zwoeger, aan 't einde van dit leven
Voor u moog staan, gekromd en grijs van 't werk,
Maar wil en hart nog recht en sterk.
Het schoonste loon voor alles wat ik heb geleden
Zal mij uw woord zijn: — „Zoon, ik ben tevreden!" —

COR SYMKENS

(Overgenomen uit: „De Blauwvoet", Jaarg. 19, no. 1).

Siegfried en Christus

EEN SYNTHESE TUSSCHEN GERMAANSCHE EN CHRISTELIJKE WERELDBESCHOUWING



Een brochure van de hand van T. E. Bontkes.

In deze brochure wordt een onderwerp aan de orde gesteld van uitnemend belang, gezien het „volksch ontwaken", van hetwelk wij de ooggetuigen zijn. Het stelt een onderwerp aan de orde, dat èn voor de cultuur èn voor het godsdienstig geloof van de meest verstrekkende beteekenis blijken zal. Het zal ook de theologie der Kerken niet met rust laten en door dezelve niet met rust gelaten worden.

De schrijver gaat uit van de juiste stelling, dat de mysterieuze geboorte der volksziel van een gekerstend volk zich in een verleden verliest, dat ouder is dan de apostelen van het christendom; dat de haar bij haar geboorte ingeschapen gaven en krachten haar door haar Schepper geschonken zijn als zoovele talenten, met welke zij te woekeren heeft; dat zij zich wel laten terugdringen maar niet laten uitroeien, zoolang die volksziel leeft, dat de onderdrukking een in kracht evenredige reactie wekt, zoodra die volksziel tot nieuw leven ontwaakt; maar ook dat de invloed, dien het christendom op haar gehad heeft, zich nooit meer zal laten negeeren of uitbannen.

Daarom bepleit de S. een synthese tusschen Siegfried, den held, de verpersoonlijking van de Germaansche volksziel, en Christus, den Heer van het christendom. „De volkrachtige Siegfried is gelouterd door den Christus, de Christus geactiveerd door den Siegfried: de Heliand". (p. 22).

Wij wenschen dit boekje vele lezers èn om het belang van het onderwerp èn om vele suggestieve bladzijden, die de moeite van het lezen overwaard zijn in dezen tijd van overproductie van lectuur. Noode onthoud ik mij ervan, dit met citaten te bewijzen.

Het is dan ook de moeite der critiek ten volle waard.

En deze is, dat èn de stelling èn de oplossing van het probleem staat en valt met de typeering, die de S. van den Christus geeft, en dat het juist dèze typeering is, van welke ik de juistheid bestrijd.

Op mijn standpunt had de titel van het boekje moeten luiden: „Een synthese tusschen **de** Germaansche en **een** christelijke wereldbeschouwing". Telkens waar „Christus" staat, had moeten staan: „**een** christelijke wereldbeschouwing", of „**een** christusbeeld", dat de Europeesche cultuur heeft beheerscht. Ook dan zou mijn critiek niet achterwege gebleven zijn. Ik zou dan de wenschelijkheid betwijfeld hebben van een synthese van twee factoren, van welke één een radicale reformatie behoeft, n.l. die christelijke wereldbeschouwing.

Ik kan deze critiek nog anders onder woorden brengen:

Tusschen den schrijver en mij staat de groote vraag: wat dunkt u van den Christus? En de eerste aanval richt zich dan op de christelijke wereldbeschouwing, op het Jezusbeeld, dat de schrijver met Christus vereenzelvigt, en van welke hij terecht constateert, dat het de Europeesche cultuur voor een goed deel beheerscht heeft en voor een niet gering deel schuld draagt aan de schade, die aan de Germaansche volksziel is toegebracht. Het moet ge-beeldenstormd worden.

Juist omdat mijn critiek feitelijk de geheele structuur der brochure van Bontkes geldt, geef ik haar liever in den vorm van de aanwijzing eener structuur, die alleen in staat is het onderwerp, dat B. aangesneden heeft, recht te doen.

De verklaring van het absoluutheidsbesef van het christelijk geloof ligt daarin, dat het Godsgeloof is en antwoord geeft op de vragen, wie God is, en welke Zijn verhouding is tot de schepping in het algemeen en tot den mensch in het bijzonder, hetgeen uit den aard der zaak een „wereldbeschouwing" oplevert, die haar invloed doet gelden op de beantwoording van alle vragen van den dag.

Het kenmerkende van het christelijk Godsgeloof is voorts, dat het noch over zijn oorsprong noch over zijn inhoud kan spreken zonder den naam te noemen van Jezus van Nazareth, dien het van zijn geloof als den Apostel en Hoogepriester, den Pionier en Voleinder belijdt. (Hebr. III, 1; XII, 2).

Daarvan is weer een consequentie, dat het beeld, dat men zich in het christendom vormde van dezen Jezus van Nazareth, in den loop der tijden van ingrijpenden invloed bleek te zijn op het christelijk Godsgeloof en op de christelijke wereld-

beschouwing. Nu leert de historie, dat er allerminst sprake kan zijn van hèt Jezusbeeld van het christendom. Er zijn vele Jezusbeelden. In het ontwerpen van het beeld van een historische figuur is een sterk subjectief element. Maar elk ontwerper van zoodanig beeld, wien het om de waarheid te doen is, weet dat zijn scheppende fantaisie niet vrij is, maar gebonden aan den persoon, dien hij niet schiep, en geïnspireerd moet worden door zijn geest, en onderworpen is aan de critiek der historische getuigenissen en bronnen, zonder welke hij van den drager van zijn beeld geen weet zou hebben, in casu: het Nieuwe Testament. Dat ook in dit getuigenis een subjectief element is, dat weer onderworpen is aan de historische critiek, maakt zijn arbeid wel gecompliceerder maar niet vrijer.

Het christelijk Godsgeloof biedt echter nog een gezichtspunt, dat wij in het oog moeten vatten. Het Nieuwe Testament spreekt niet alleen over Jezus Christus maar ook over Christus Jezus. Wij kunnen hier de stelling plaatsen: Het christendom kan niet over Jezus Christus spreken zonder over Christus Jezus te spreken, en niet over Christus Jezus zonder het over Jezus Christus te doen, zijn persoon, zijn levenswerk, zijn zielearbeid, zijn evangelie, zijn geest.

Christus Jezus. Duidelijker kan niet uitgedrukt worden, dat het in het geloof in Jezus om het geloof in Christus en in het geloof in Christus om het geloof in God gaat. Want „Christus": dat is het „Woord Gods" (Joh. I), dat is de zich openbarende God, de naar onzen kant toegekeerde zijde van Gods wezen in schepping en verlossing en verheerlijking; dat is de zich bekend makende, de sprekende God, de veronderstelling en bewerker van alle Godskennis en alle Godsgemeenschap. De Geest van Christus is de Geest van den zich openbarenden, zich gevenden, scheppenden en verlossenden God. Van den aanvang der wereld af (Vgl. Rom. I, 19). Telkens weer loodrecht uit Gods volheid komende tot de wereld.

Daarom, wie Christus zegt, belijdt dat alleen God is en dat al wat bestaat niet zelfheerlijk is, maar ontstaan en bestaan aan de scheppende en onderhoudende kracht dankt van Gods Geest; dat dus alle zijn, bestaan en wezen van alle schepsel qualitatief onderscheiden is van het zijn, bestaan en wezen Gods;

wie Christus zegt, zegt voorts, dat indien er tusschen Schepper en schepsel een breuk is, deze alleen te genezen is, indien God daartoe het initiatief neemt, en als dan uiteindelijk blijkt, dat het niet genoeg is, dat God het initiatief neemt, maar dat

Hij de genezing ook alleen bewerken kan en voleindigen, dàn gaat hij zeggen Christus **Jezus**: „Alzoo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijnen Zoon gegeven heeft".

En dan gaat weer Christus Jezus over in Jezus Christus: d.w.z. dat van die Christusopenbaring Jezus Christus het brandpunt is, de doorlichting en bevestiging en verwerkelijking, de vleeschwording en verzegeling en verklaring.

Zoo is dan ook de Geest van den zich openbarenden God in de schepping en regeering en onderhouding en doorwoning aller dingen de Geest van Christus.

Deze geest schiep ook de zielen der volken, en bouwde in het midden der volken de heiligdommen Gods en dreef de profeten uit, opdat die volken aan hun scheppingsbestemming, aan de Godsgedachte, die zij moesten uitbeelden, zouden beantwoorden. Niet alleen in den enkelen mensch maar juist ook in de volken werd zoo het woord vervuld: dat God den mensch schiep naar Zijn beeld. En de volheid Gods zou een openbaring verkrijgen in de veelheid der gestalten, in welke de Christusgeest Gods, dat is dus de Geest van den zich van den aanvang der Schepping aan openbarenden God, het beeld Gods boetseeren zou, in de vermenigvuldiging der gedachten, die de Geest Gods scheppend zou denken.

Hoe werden de Godsgedachten verbogen, hoe werden de beelden Gods tot een caricatuur, hoe werden de heiligdommen verwoest!

Toen schiep de Christusgeest een beeld Gods, dat **hèt** beeld Gods was.

Toen bouwde hij een tabernakel, niet met handen gemaakt.

Christus Jezus „Die ontvangen is van den Heiligen Geest, geboren uit de Maagd Maria".

Maar ook deze tempel is door de tempelheeren afgebroken.

Maar God heeft hem onzichtbaar in drie dagen weer opgebouwd en met Zijn heerlijkheid vervuld. En van uit dien tempel daalt de Christusgeest loodrecht neer, daar en wanneer het den Geest behaagt: de Geest van Jezus Christus, die de Christusgeest Gods is (vgl. Galaten IV, 4—6). En zoo getuigt het christelijk geloof dan van de twee-eenheid van den Christusgeest Gods en van den Geest van Jezus Christus. —

En waar de Geest van Jezus Christus wordt uitgestort, daar verlost hij, reinigt en loutert hij, vernieuwt hij en leidt tot zijn bestemming wat de Godsgeest (de Christusgeest Gods) schiep en onderhield; daar werd de schepping van den Christusgeest door den geest van Jezus Christus gedoopt met den doop der

wedergeboorte en der vernieuwing des Heiligen Geestes, daar schiep de Geest, die in Jezus Christus was, het verduisterde beeld Gods naar de gelijkenis van Hem, die hét Godsbeeld was. Geen copie, maar een nieuw beeld. En de volheid dier beelden openbaart de rijkdom der schatten, die in Jezus Christus verborgen zijn. Geen beeld uit ongevormde klei — en daarom alreeds geen copie, maar werkelijk nieuw — doch uit een beeld, dat er alreeds was, n.l. de schepping van den Christusgeest, die een gedachte Gods had uitgebeeld. En het nieuwe beeld ontleent niet in de laatste plaats zijn originaliteit aan de originaliteit van het beeld dat er was. —

Dit is de structuur, die het christelijk geloof biedt aan de behandeling van het onderwerp, dat Bontkes met weldoende bewogenheid onder onze aandacht bracht.

Maar met deze structuur zal die behandeling op belangrijke punten gansch anders moeten geschieden.

Wat is overeenkomstig deze structuur Siegfried, de heldengestalte in welke elk Germaansch volk iets van eigen ziel vindt uitgebeeld? De gestalte, die de Germaansche profeten aan de Godsgedachte gaven, die de Christusgeest, de Germaansche ziel scheppend, dacht.

En wat is volgens deze structuur de „loutering van den volkrachtigen Siegfried door den Christus?" (p. 22) Het is de doop van Siegfried in den naam van Jezus Christus.

Synthese is hier geen juist woord.

Dat is vanuit het christelijk geloof bezien zijn wedergeboorte en vernieuwing, de volmaking, verwerkelijking van de oorspronkelijke Godsgedachte, de reiniging en loutering van wat die verwerkelijking weerhield;

en een nieuwe openbaring van den rijkdom der schatten, die in Jezus Christus verborgen zijn, de Siegfried-facet aan den diamant van den Geest van Jezus Christus.

Maar wat de doop in beginsel is en doet, dat wordt in de historie tot opgaaf, taak, roeping, doel, aan elk geslacht opnieuw gesteld. Dat heeft Bontkes zeer wel verstaan.

En dan blijkt het, dat die taak en dat doel in de onderscheiden tijden zeer onderscheiden zijn begrepen. En dan is het zaak, zich daaromtrent zelf een oordeel te vormen.

Uit den aard der zaak zal in het vormen van dat oordeel het Jezusbeeld een rol spelen. En dat heeft het dan ook te allen tijde gedaan. En daarop wilde ik nu vooral de aandacht ves-

tigen, daar het ook zoo'n ingrijpende rol speelt in de brochure van Bontkes.

Men heeft geoordeeld: het beeld van Siegfried moet uitgewischt worden en vervangen door het beeld van Jezus. Dat is het oordeel, dat Bontkes hoofdzakelijk en terecht bestrijdt. Dit oordeel komt neer op de vermoording van een Godsgedachte. In dezelfde richting wijst het oordeel: de geest van Siegfried moet sterven en vervangen worden door den geest van Jezus Christus. Dit oordeel komt neer op de vernietiging van een schepping van den Christusgeest.

Loutering is geen vermoording en vernieuwing is geen vernietiging.

Waar de geest van Jezus Christus indaalt, daar produceert hij geen copieën van Jezus, maar daar vernieuwt hij naar het beeld van Jezus. En dan ontstaat iets geheel nieuws, een nieuwe openbaring van den veelvuldigen rijkdom van den geest van Jezus Christus; nieuw om twee redenen:

ten eerste, gelijk wij zagen, omdat zij geen copie is van het Jezusbeeld;

ten tweede, gelijk wij eveneens zagen, omdat zij een gestalte, die er is en die origineel was, omschept, doch zoo, dat de continuïteit niet verbroken wordt, het eigen karakter niet uitgewischt wordt, de eigen origineele trekken niet te loor gaan. Een herschapen Siegfried blijft een Siegfried, onmiskenbaar. Men zou ook kunnen zeggen: hij wordt een Siegfried, die beantwoordt aan de Godsgedachte, die hem schiep.

Und wer dieses nich versteht,
Dieses: Stirb und werde,
Der bleibt nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

Maar dat het de geest van Jezus Christus is die dit werk der wedergeboorte aan hem verrichtte, zal òòk onvermijdelijk blijken. De karakteristieke trekken van dezen Siegfried zullen herinneren aan het beeld van Jezus.

En daarom hebben wij ten slotte nog een enkel woord te zeggen over de vormende inwerking van het Jezusbeeld op de ver-beelding van een volksziel. En dan komt mijn voornaamste bezwaar voor den dag tegen het geschrift van Bontkes.

Bontkes heeft namelijk een Jezusbeeld geteekend, dat ontegenzeggelijk een grooten invloed gehad heeft op de cultureele ontwikkeling der Germaansche volken en zoodoende

op de ziel dier volken, maar allerminst is dienstbaar geweest aan eene waarachtige vernieuwing en loutering en derhalve evenmin aan het christendom dier volken. De invloed van dit Jezusbeeld kan niet anders dan Siegfried dooden, en de vijanden van Siegfried hebben het daartoe ook naarstig uitgebuit. En zoo is dan weer — zij het ook niet te rechtvaardigen — dan toch te verklaren, dat een Germaansch volk, in hetwelk de volksziel ontwaakt, tegen het christendom opstaat en om nieuw-heidendom roept, als het den invloed van dit Jezusbeeld met den invloed van het christendom, als het dit Jezusbeeld met Jezus Christus vereenzelvigt. Het zal dan ook niet willen weten van een synthese van Siegfried en dezen Christus. En daar heeft het gelijk aan. Een zoodanige synthese is trouwens een illusie; er is geen synthese tusschen een ijzeren pot en een van broos aardewerk. De eerste stoot den laatste kapot. De anti-christelijke tendenzen in het nationaal-socialisme onzer Oosterburen komt voor 75 % zoo niet voor 100 % voor rekening van de vereenzelviging van dit Jezusbeeld met het Christendom. In onze huidige situatie is dit Jezusbeeld het grootste gevaar, dat de toekomst van het christendom in de Germaansche volken bedreigt. Zij voelen het instinctief als een machtig wapen in de hand dergenen, die hen willen knechten.

Het is mij in gesprekken met voorstanders van z.g. nieuwheidendom herhaaldelijk opgevallen, dat zij het christendom niet anders kennen dan in de gestalte van dit Jezusbeeld. Zij weten niet beter, of de christelijke zondeleer heeft het voorzien op de vernietiging van de ingeschapen volksziel, in plaats van op haar wedergeboorte, die zij immers zelf begeeren; of de christelijke deemoed heeft het voorzien op het zelfbewustzijn van een volk en op zijn recht en plicht tot zelfhandhaving; of de christelijke zondeleer wederom heeft het voorzien op de deugden, d.w.z. op de gaven en krachten, die aan een volksziel ingeschapen zijn; of het christelijk afhankelijkheidsbesef en gevoel van onwaardigheid tegen God en de christelijke afbraak van alle menschelijke hybris, d.w.z. van het: „Gij zult als God zijn, kennende het goed en het kwaad", heeft het voorzien op de kracht, den moed, den adel, het eergevoel van een volk.

Het is alles de schuld van dit Jezusbeeld.

En nu zou hier weinig tegen in het midden te brengen zijn, indien wij tegenover dit Jezusbeeld slechts een ander zouden stellen, met de toevoeging: „ge moogt het mijne subjectief noemen; het uwe is het ook".

Zeker, ook dan zouden wij niet zwijgen en eigen subjec-

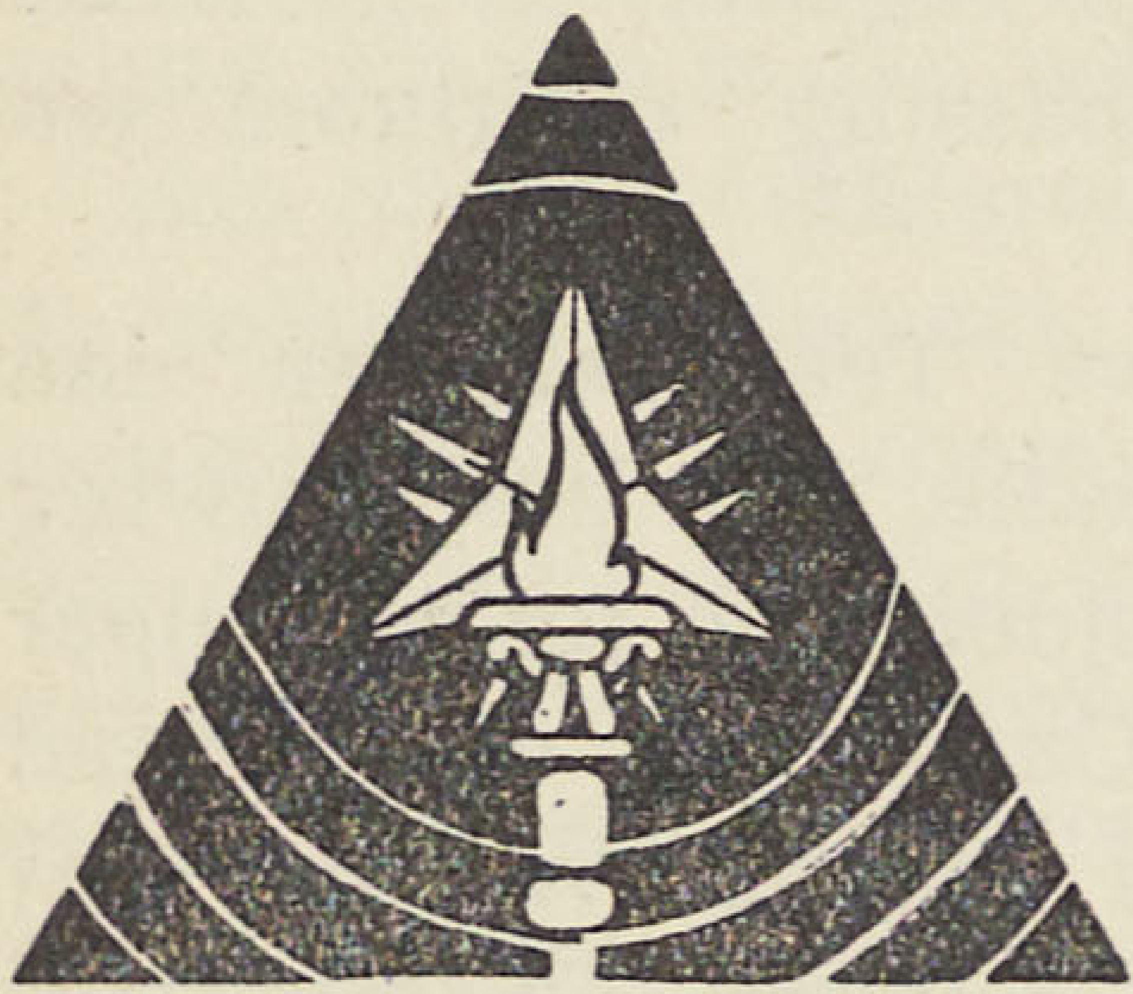
tiviteit op den koop toenemen onder het motto: Jeder Glaube ist ein Wagnis!

Maar als men mij het goed recht toegeeft der stelling, dat elk Jezusbeeld onder de critiek staat van het Nieuw-Testamentische, dan heb ik meer accoorden op mijn register. En hiermede wil ik dit opstel besluiten, en de „toepassing" overlaten aan den goeden verstaander.

Tusschen den Jezus van het Nieuwe Testament en den „Oosterschen profeet, die door kontemplatie, door beschouwing in passiviteit en negatie, hongeren en lijden zich tot martelaar maken wil" (p. 16), tusschen Jezus en Gandhi ligt een afstand zoo wijd, als het Oosten verwijderd is van het Westen. Het moet deze afstand geweest zijn, die Houston Chamberlain verleid heeft de joodsche afkomst van Jezus te betwijfelen. Men bedenke echter, dat diezelfde afstand gaapt tusschen den Oosterschen profeet en de oud-testamentische profetie. Van het Jezusbeeld, dat de S. met Christus vereenzelvigt is wellicht veeleer aan te toonen, dat tenminste een van zijn ontwerpers te zoeken is in de hellenistische cultuurwereld met zijn Oostersche mysteriëngodsdiensten gelijk later een ander in de kloosterwereld, die ook van Afrikaanschen oorsprong is. Een onderzoek in deze richting zou de moeite ten volle loonen. In het gewraakte Jezusbeeld ontbreken de lijnen van kracht en felheid en majesteit en hoogheid en dadendrang, die het Nieuwe Testament zoo uitermate scherp trekt; de trekken van den verteerde door den hartstocht voor Gods huis, van den fellen aanklager van het schijnheilig Farizeïsme en van de corrupte regentenkliek, van de ongenaakbare hoogheid, die zijn optreden op vriend en vijand maakte (vgl. Lucas IV, 30; Joh. IV, 27; XVIII, 6); van den moed om zich belachelijk te maken bij de „bourgeoisie" (Marcus II); van de majesteit, die in de rechtszaal met zijn vorstelijk zwijgen het heele proces in al zijn jammerlijke ongerechtigheid ten toon stelt en den niets-waardigen Herodes geen woord waardig keurt, van de kracht en grootheid der liefde, die God om vergeving aanroept aan het martelend kruis voor een misleid volk, dat niet weet wat het doet. En zoo zou ik nog bladzijden kunnen voortgaan.

W. Th. B.

Rust na den storm



Lauw waaien thans de winden langs ons Westerstrand.

Zwaar is de lucht, die wordt ingeademd in de lage landen langs de zee; zwaar, drukkend en dreigend is de atmosfeer.

Zwaar is de lucht en daardoor slaapverwekkend. Slaapverwekkend en daardoor makend de bewoners geneigd tot een rustige berusting. Wijzen onze „slaperdijken", waarachter wij zoo rustig leven, dit niet duidelijk uit? Hierdoor wordt ook de raad van één der oude voormannen zoo gaarne en grif opgevolgd: „Wees rustig, vóór alles, blijft rustig; er dreigt geen gevaar, mits gij rustig slapen blijft". Gevaar zou slechts dan dreigen, zoodra die rustige slaperigheid wordt afgeschud. Als men zou worden wakker, klaar wakker! Inderdaad, dan zou het gevaar gaan dreigen, maar — voor wie?

Maar dan zoudt Gij (het volk van Nederland) gaan inzien, dat uw rust is een valsche rust, een schijn-rust, dat Gij dreigt rustend en slapend ten onder te gaan, dan zoudt Gij bemerken, dat men probeert U in slaap te sussen met schoone woorden. En dit nu moogt Gij niet bespeuren.

Het groote gevaar is, dat Gij zoudt gaan zien! Gij moogt U vergapen aan het mooie gebouw, dat de groote mannen U met hun woordkunst voortooveren, dat zij steeds weer zullen gaan bouwen, waarvoor zij altijd weer nieuwe plannen ontwerpen, om U dan wijs te maken, dat het bouwsel eigenlijk al gereed is.

Maar — om dat te kunnen gelooven, moet Gij rustig, berustend en slaperig zijn.

Inderdaad, met een slaperig oog bespeurt Gij niet, dat het groote gebouw maar een luchtspiegeling is, een gedachtenbeeld, een droombeeld, juist geschikt voor rustig slapende Nederlanders.

En waarachtig, het zou bijna gelukken U rustig in slaap te houden.

Maar daar is die gehate spelbreker, die vermaledijde N.S.B., die alle slapers wil wakker schreeuwen. Die wil maken, dat

een stormwind zal gieren over het land, waardoor alle slaperige gezapigheid zal worden weggevaagd.

De N.S.B., die roept en schreeuwt, grel en rauw, die onrust zaait, waar nu rust heerscht, die U in de ooren bazuint, dat die rust een rust des doods is.

De N.S.B., die van rustige volgelingen opstandige tegenstanders maakt, die roept en gilt en brult (en dat in ons nette, deftige, rustige land): „Wordt wakker, want wij vergaan!" „Waakt op, eer het te laat is".

Ja, die N.S.B. wil het iedereen toedonderen (anders hooren die slapenden het niet): „Pak aan, nòg is er redding mogelijk, doch wendt u dan af van de valsche profeten, die U rust en slaap prediken.

Slechts met klare wakkerheid, met ijzeren wilskracht en volharding, met inspanning en inzetting van alle krachten kàn het nog lukken.

Doch haast U, want kort is de tijd, die ons nog is toegemeten!"

En deze kreet, een kreet in doodsnood geslaakt, zouden wij in rustige bezonkenheid, liefst fluisterend, in keurig nette woorden moeten uiten, omdat wij anders niet netjes genoeg zijn.

Alsof men kàn fluisteren en op zijn woordkeus letten als men een groot en schrikkelijk ongeluk voor zijn oogen ziet gebeuren!

Neen N.S.B., laat U niet van de wijs brengen door hen (tegenstanders of vreesachtigen), die U niet „netjes" vinden, die zeggen, dat Gij de „rust" verstoort, dat Gij te rauw zijt, die oordeelen, dat Gij de „kleuren te fel aanzet" (Alg. Handelsblad).

Gaat onverpoosd voort met Uw hulpgeroep en wanhoopt niet, omdat nog zoo vele slapers maar niet wakker worden willen.

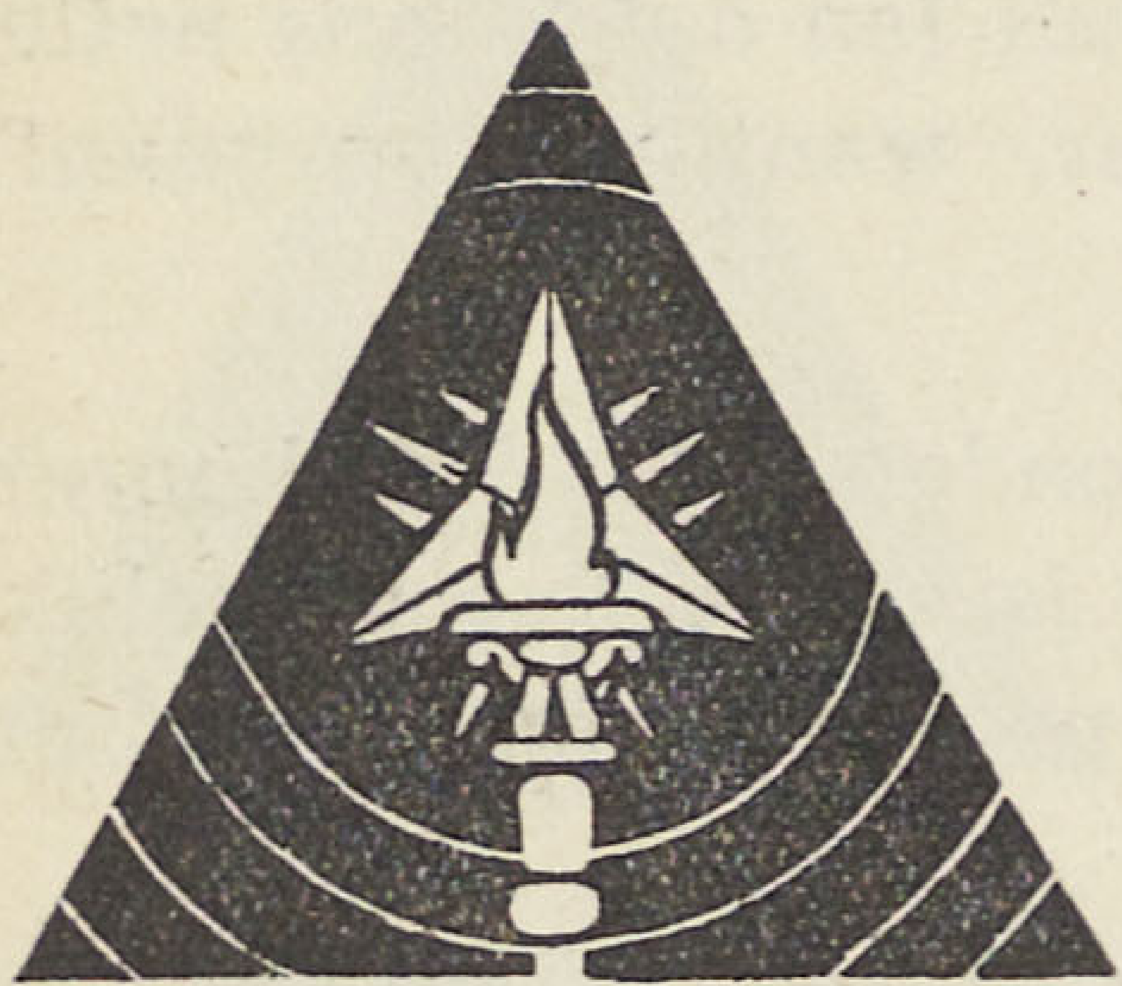
Bedenkt, dat ook de langste langslapers ten slotte ontwaken.

Bedenkt ook, dat de stormwind, die over de lage landen moet gieren, de lucht zuiver maakt, het kaf doet verstuiven, de doode takken afrukt, zoodat alleen overblijft wat gezond is en dan gezonder wordt dan voorheen. Houdt daarom van den Storm en houdt U verre van de rust. Eerst als de Storm zijn zuiverend werk verricht zal hebben, moogt gij even, heel even maar, aan rust en rustig zijn denken. Doch tot zoolang nog: Hou vol en Hou Zee!

KELTO

Gezag en volkswil

(Naar aanleiding van een vraag)



Pessimisten zeggen dat de wereld op haar kop staat. Maar die weten misschien niet, dat de aarde rond is, dus ook al staat ze op haar kop, dan blijft ze toch rond. Maar toch is er heel wat onklaarheid en verwarring in ons wereldbeeld. 'n Erg verward kluwen is wel de opvatting van gezag. Om dat kluwen niet nog erger te verwarren, zullen we niet probeeren het uiteen te rafelen. Dat zou ons niet lukken. Maar een paar draden, hoofddraden los maken, dat hopen we toch wel klaar te spelen.

In de wereld ontmoeten we gezag, dat wil zeggen de een moet luisteren naar 'n ander. Zoonlief is onderworpen aan het gezag der ouders, de vrouw aan dat van haar man, de burger moet gehoorzamen aan het gezag van den staat, de christen aan dat van de Kerk. En zoo zouden we nog kunnen voortgaan.

Waar zit 'm dat in, dat deze mensch onderworpen is aan het gezag van andere menschen? Omdat de Schepper dat zoo gewild heeft. Hij heeft den mensch gemaakt niet als 'n kluizenaar, maar als 'n wezen behoorend tot 'n gemeenschap. En in een gemeenschap, of ze nu gezin of staat heet, of hoe ook, daarin moet iemand zijn die het bestuur in handen heeft. Anders zou de boel gauw spaak loopen. Omdat God dus den mensch geschapen heeft als een gemeenschapswezen, heeft Hij ook dat gezag gewild. Het gezag komt dus van God. Dat staat ook in den Bijbel: „Door mij regeeren de Koningen en verordenen de wetgevers hetgeen recht is". (Spreuken 8 : 15). „Neigt Uw ooren, gij die de menigte beheerscht.... want door den Heer werd U de heerschappij geschonken" (Wijsheid 6 : 3—4). Sint Paulus schrijft aan de Romeinen (13 : 1) „Iedereen moet onderworpen zijn aan het hoogere gezag, want alle gezag komt van God, en ook het thans bestaande gezag is door God verordend".

Zoo komt het gezag, in zich zelf beschouwd, onmiddellijk van God. Dat is het geval van het ouderlijk gezag, het burgerlijk gezag, het kerkelijk gezag, of welk gezag dan ook.

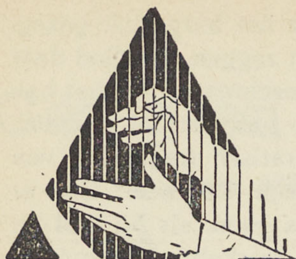
Bekijken we nu eens in het bijzonder het burgerlijk gezag. Dit komt dus van God, maar dat wil niet zeggen, dat God daar ook een bepaalden vorm bij heeft voorgeschreven. Dat het b.v. eenhoofdig (monarchie) of veelhoofdig (polyarchie), dictatoriaal (een absolute gebieder) of democratisch (regeering van volksvertegenwoordigers) zou moeten zijn. Dat heeft God er niet bij bepaald. Elke regeeringsvorm is goed, als hij rust op de grondslagen van het recht en als hij werkelijk berekend is op het welzijn van het volk.

Ook heeft God niet vastgesteld op welke wijze het gezag verkregen wordt. De gezagsdrager kan worden aangewezen door geboorte, door keuze van het volk, enz. Wordt nu een gezagsdrager aangewezen door volkskeuze (volkswil), dan ontvangt hij niet het gezag van het volk, maar tegelijkertijd dat hij gekozen wordt als gezagsdrager ontvangt hij van God cnmiddellijk het gezag. In dit verband is het volk ook niet souverein (oppermachtig) boven het regeerend gezag. Het heeft langs wettigen weg alleen den gezagsdrager aangewezen, maar is en blijft onderworpen aan dien wettigen gezagsdrager.

Een volksregeering is dus niet de samenvatting van den volkswil, heeft niet de macht van den volkswil ontvangen. De volkswil kan haar ook die macht niet ontnemen. Maar wel kan die regeering haar gezag verliezen. Als zij haar plichten niet na komt. Als zij het welzijn van haar maatschappij niet bevordert, als zij niet zorgt voor een goede rechtsorde, enz.

Dat zijn haar natuurlijke, door God verordende, plichten. Schiet ze in deze wezenlijke verplichtingen tekort, dan is zij van zelf geen wettige regeering meer. En dat kan zoo duidelijk zijn, dat het volk ook dat weer verklaren kan. In zoo'n geval ontneemt de volkswil echter niet het gezag aan een regeering, maar verklaart het volk, dat die z.g. regeering handelt in strijd met het natuurrecht, dus niet volgens, maar tegen Gods wil regeert. Het gezag, dat 'n dergelijke regeering uitoefent, kan niet van God komen, omdat het tegen Gods Wet inhandelt. Dus is het geen gezag, maar tyrannie. Het volk heeft dan aan zoo'n regeering niet het gezag ontnomen, het heeft alleen vastgesteld, dat hier geen sprake meer is van gezag, omdat het indruischt tegen Gods Wet. En evenals het volk eerst het recht had om door keuze den gezagsdrager aan te wijzen, zoo kan het ook nu een nieuwen gezagsdrager kiezen, die dan tegelijk met die keuze van God het gezag ontvangt. God blijft in laatste instantie degene, die het gezag verleent.

(Overgenomen uit „Overal", 28-XI-'36).



Werkersappèl

Sla nu voor 't laatst appèl
tamboer — tamboer — tamboer,
opdat het allen melde,
dat onze wil te velde
méér dan het aantal tell' —
tamboer, sla nu appèl!

Ontplooi nu als weleer
den leeuw — den leeuw — den leeuw,
opdat een ieglijk wete,
dat hij met klauw en bete
om wille van 's lands eer
den grond hoedt als weleer.

Zoo zij dan elke man
een held — een held — een held
die 't ijzer waagt te smeden
in dit weerspannig heden,
dat hij bedwingen kan
— zoo zij dit volk één man!
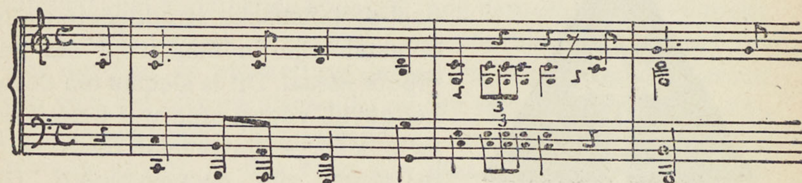
Sla nu voor 't laatst appèl,
tamboer — tamboer — tamboer,
opdat als vrije zonen
wij ons weer Dietschers toonen
en elk te wapen snell' —
tamboer, sla nu appèl!

GEORGE KETTMANN Jr.
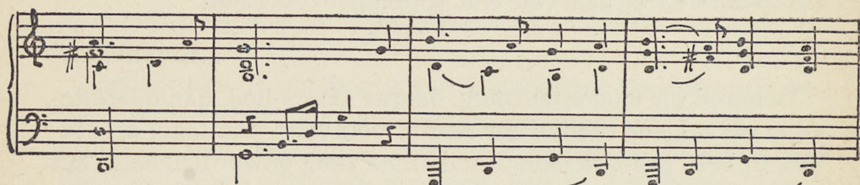
WERKERSAPPÈL!

GEORGE KETTMANN — MELCHERT SCHUURMAN Jr.

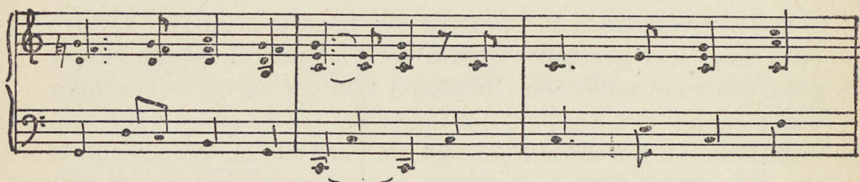
SLA NU VOOR'T LAATST APPEL TAMBOER _ TAM-
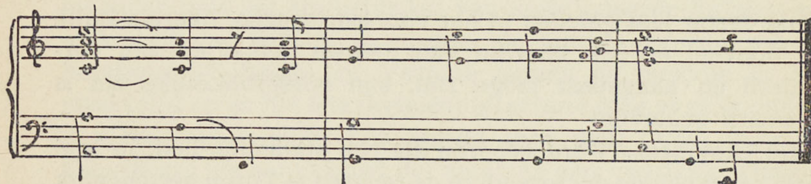


BOER _TAMBOER , OPDAT HET ALLEN MEL-DE , DAT



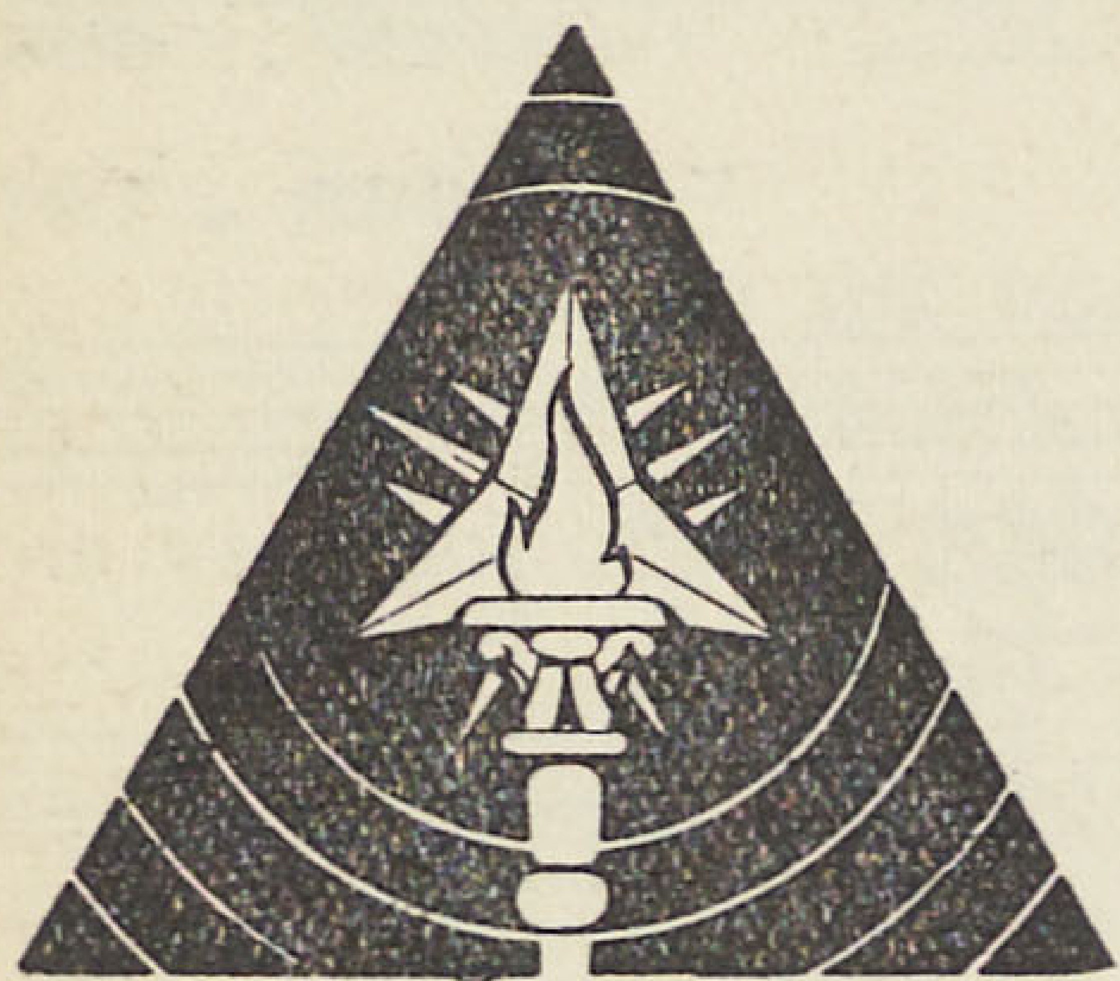
ON-ZE WIL TE VEL-DE MÉÉR DAN HET AANTAL



TELL' _ TAMBOER , SLA NU APPÈL!



De geschiedenis van fascistische en nationaal-socialistische strijdliederen



Velen verkeeren in de veronderstelling, dat de fascistische en nationaal-socialistische strijdliederen alle ontstaan zijn in den strijd om het groote ideaal. Dit is slechts ten deele het geval, vooral niet, wat betreft de melodieën, welke veelal reeds lang te voren zijn gecomponeerd. De geschiedenis van het Italiaansche Fascisten-lied is daarvan een sprekend voorbeeld.

„Giovinezza"

Geboren als studenten-zang, daarna skiërs-lied, dan operettewijs, vervolgens hymne der Arditi, voorwerp van legio processen, in 1926 pas officieele fascistische zang geworden, heeft het eerst sedert vier jaar zijn definitieven tekst.

In 1934 verscheen te Florence een boekje, „Chi l'ha detto?" (Wie heeft het gezegd?), waarin de schrijver, Giuseppe Fumagalli, voor het eerst een completen kijk gaf op de wonderlijke geschiedenis van het lied, dat thans wel tot de meest gehoorde volksliederen ter wereld behoort, de Giovinezza. Wonderlijk is het woord! Want Giovinezza is, noch wat muziek, noch wat refrein betreft, een kind van het fascisme! Men vindt het al een volle dertig jaar geleden in het voor-oorlogsche, liberale Italië en hoeveel er ook terwille van nieuwe behoeften aan veranderd en aangepast moge zijn, zijn oorspronkelijke zin is bewaard gebleven!

De Giovinezza werd geboren als een studenten-lied. In Mei 1909 zaten eenige doctorandi in de rechten te Turijn gezamenlijk het program van hun afscheidsfeest te bespreken en één hunner vond toen, dat daarop ook „een lied" thuis hoorde.

Een nieuw lied moest het zijn, dat, beter dan de afgezaagde studentenzangen, uiting kon geven aan de gewaarwordingen van hen, die aanstonds het heerlijke, vrije studentenleven vaarwel moesten zeggen; degeen, die het idee geopperd had,

kreeg aanstonds opdracht, om het „vaers" te maken! Des anderen daags was het klaar. Het droeg als titel: „Comiato", dat is afscheid, en de aanhef luidde - hier vertaal ik vrij in het Nederlandsch — : „Jeugd, o, jeugd, lente aller schoonheid! Voorbij zijn de blijde uren, gewijd aan studie en liefde.... In de moeilijke uren des levens klinkt uw lied en stijgt omhoog!" De dichter dier fraaie regelen heette Nino Oxilia. Zijn beste vriend was een geestdriftig, de muziek toegewijde, studiosus, Giuseppe Blanc. Des middags werd de tekst aan Blanc overhandigd, met klemmende opdracht, nog denzelfden dag voor een bijpassende muziek te zorgen! Giuseppe Blanc was in precies vier uur met de toonzetting gereed en nog denzelfden avond kon men het nieuwe afscheidslied der studenten in de zaal van de „Sussambrino", het bekendste Turijnsche restaurant, ten gehoore geven. In den loop van dien zomer 1909 verscheen Giovinezza in druk; de uitgever, Gustave Gori te Turijn, gaf het onder den titel: „Il Commiato, Inno dei Laureati!" (het afscheid, zang van de afgestudeerden), in 150 exemplaren uit.

Ziedaar dus de oorsprong van Giovinezza! De volgende weg van het lied voert door het domein van de skisport. Een groep officieren van de „Alpini" was in 1910 naar Bardonnechia in de West-Alpen ontboden, om zich daar op het Internationale Ski-concours, dat in Frankrijk zou worden gehouden, voor te bereiden. Het toeval wilde, dat ook Giuseppe Blanc aan dien voorbereidings-cursus deelnam! En in de rusturen des middags of 's avonds, zoo vertelt Fumagalli, speelde hij dikwijls zijn Turijnsch „Commiato". De officieren proclameerden ten slotte het lied tot „Hymne der Skiloopers"; ze zongen het in hun kamp en later in Frankrijk en ze brachten het na ontbinding van hun groep mee naar hun aanvankelijke troepen-deelen. In weinige maanden was het afscheidslied van afgestudeerde juristen een stuk militaire muziek geworden; de blazers-corpsen van de bataljons Morbegno en Vestone namen de melodie in hun repertoire op en het 5de regiment infanterie ging er zelfs, tijdens den Italiaansch-Turkschen oorlog, mee naar Lybië, waar de Giovinezza als aanvalslied der soldaten den vuurdoop kreeg te doorstaan!

Derde etappe: het studenten- en oorlogs-lied wordt bijna een schlager uit een operette! Giuseppe Blanc had namelijk middelerwijl een kort zangspel: „Festa di Flori", d.i. Feest der Bloemen, geschreven, dat in Januari 1913 zijn eerste opvoering

te Rome beleefde en weldra ook in verscheidene andere steden des lands werd uitgevoerd. In die operette had Blanc maar weer die oude Turijnsche melodie ingelascht, hoewel met andere woorden natuurlijk, zoodat men iets zong als: „O, gelukkige jeugd! Doch morgen zullen we treuren.... laat ons daarom heden de kleuren uwer bloeiende tulpen genieten!"

De oorlog hield radicaal opruiming onder al die lieve operette-fantasietjes en misschien is zoodoende de „Commiato" er voor bewaard gebleven, voor hoogere bestemming ondeugdelijk te worden. Met zijn ouden Turijnschen tekst bleef het lied alleen in zwang bij de Alpini en bersaglieri (de bekende Italiaansche snelle infanterie); ieder kende het uiteraard, velen zongen het bij tijd en wijle, maar van populariteit was geen sprake, totdat, in het derde Italiaansche oorlogsjaar, in Juli 1917, onder opmerkelijke belangstelling van het legerbevel zich de eerste z.g. stoottroep (reparto d'assalto) van uitgelezen, moedige mannen had gevormd uit het nationale leger (de Arditi of vermetelen!). Deze stoottroep was meteen op zoek gegaan naar een eigen hymne, maar tal van voorgestelde zangen had men al terzijde moeten leggen. Plots kwam Blanc's oude schepping weer sterk naar voren! De lieden van dezen aanvalstroep hadden zichzelf den naam van „Fiamme nere", dat is: zwarte vlammen, gegeven; zij wilden nu, dat van de sombere kracht van hun ziel óók hun lied zou getuigen! Daarom lieten zij, op de wijs van het Turijnsche studenten-lied, een nieuwen tekst maken. Wie dien gemaakt heeft, weet niemand meer; van soldaat tot soldaat schijnen de woorden aan elkaar gerijmd te zijn, het geheel groeide in onophoudelijke veranderingen, en, zoo al de officier Marcello Manni een tijdlang als de dichter van Giovinezza is aangezien, komt dit enkel en alleen, omdat hij de eerste uitgever van het nieuwe krijgslied is geweest, want het verscheen zonder jaartal in Florence, in 1918. De titel was nu: „Il canto degli Arditi — Giovinezza, Giovinezza, Primavera di Bellezza". Dat is de oudste officieele editie als soldaten-hymne. Het eerste couplet luidde ongeveer aldus: „Met den degen als een bliksem en met bommen als de donder, gaat gij, stouten, te velde vooraan — 't zij ter zege of in den dood!" — en van de oude studenten-wijs was in de oorlogs-stormen alles teloor gegaan, op de hartstochtelijke woorden van het refrein na:

„Jeugd, o, jeugd! Lente der Schoonheid!"

En toen werd de Giovinezza het object van een lange reeks civiele- en straf-processen! Men had de uitgave van Manni en ook nog een Turijnsche van Blanc, die voor zichzelf en den in 1917 gevallen dichter en strijder Oxilia, „alle rechten voorbehield". Men procedeerde onverdroten voort tot 1926.... maar het lied trok zich van de heeren in toga's niets aan! Het had allang zijn nieuwe bestemming gevonden. De Arditi hadden het Fascisme voorbereid en de Giovinezza over héél Italië uitgedragen!!! Het was gereed te worden, wat het thans is: de hymne van Mussolini-Italië, het tweede volkslied, dat klinken moet direct in aansluiting op de hymne van Savoye, de „Marcia Reale".

Maar nog steeds was de strijd om rechten en eindtekst niet afgeloopen! Eerst, toen het laatste proces was uitgebloed, gaf het partij-bestuur den dichter F. V. Ratti (een neef van den Paus!) opdracht, een tekst te schrijven, die bij de muziek paste en meer dan de vroegere, met de ideeën van het Fascisme strookte. Op Rome's verjaardag, 21 April 1926, werd Ratti's tekst de officieele en onverwijld over het gansche land verspreid! Doch de ontvangst was maar matig: men vond de woorden van Ratti veel te litterair, zoodat de tekst in 1934 nogmaals werd herdicht en het eerste couplet der definitieve lezing thans, vertaald als volgt luidt:

„Gegroet, o, Volk van Helden! Gegroet, onsterf'lijk Vaderland!
Opgestaan zijn Uwe zonen met het geloof aan het ideaal;
De kracht Uwer krijgers, de durf Uwer pioniers....
Het visioen van Alighieri (d.i. Dante) blinke thans
in elk hart!!"....

terwijl slechts het refrein hetzelfde is, als het daar in een héél verren Meinacht van 1909 in het berookte zaaltje van de „Sussambrino" te Turijn heeft weerklonken....

M.S.

„René de Clercqstichting" te Utrecht opgericht



Op 30 Januari j.l. is door mej. Elza de Clercq, de oudste dochter van den overleden Vlaamschen dichter, René de Clercq, te Utrecht de „René de Clercqstichting" opgericht, die ten doel heeft het levenswerk van dezen Dietschen dichter hoog te houden en dit als bron van Dietsch-nationale kracht te doen voortleven in Holland, Vlaanderen en Zuid-Afrika, welk doel zal worden nagestreefd o.a. door het uitgeven of doen uitgeven van De Clercq's werken. Het is mej. De Clercq na veel moeite mogen gelukken de auteursrechten op alle werken van haar vader te verwerven, welke zij thans aan de nieuwe stichting heeft overgedragen. De stichting telt drie bestuurders.

Voor de eerste maal treden als zoodanig op mej. Elza de Clercq en de heeren F. Farwerck en mr. A. J. van Vessem. Voorts is in de stichtingsacte de bepaling opgenomen, dat zoolang nakomelingen van den dichter in leven zijn, steeds een van hen een der bestuursfuncties zal waarnemen.

Zij, die bereid zijn het werk dezer stichting te steunen, worden verzocht zich te wenden tot de bureaux der stichting: Maliebaan 145, Utrecht en St. Jacobsmarkt 79, Antwerpen.

Boksen

Uit het vorige opstel kunt u dus al de gevolgtrekking maken, dat boksen een zeer krachtige en alzijdige lichaamsoefening is. De longen werken op volle kracht en de borstkas wordt niet alleen uitgezet, doch ook, bij den stoot, geheel samengedrukt. Het rechterbeen verricht een weinig meer arbeid dan het linker, de linkerarm weer meer dan de rechter, dus het evenwicht is weer hersteld. De spieren rond het middenrif zijn in voortdurende beweging om romp en hoofd te onttrekken aan een dreigenden treffer of wel in de kracht, die de beenen geven, over te brengen naar den arm. Terwijl eindelijk de nek bij het wenden van het hoofd, het ontglippen en intrekken ontwikkelt.

Het direct gevolg van dit alzijdig en krachtig bewegen is zweeten, zweeten dat de poriën reinigt en zoodoende ziekten voorkomt. Denk eraan steeds na het boksen het lichaam te wasschen, nog beter is een lauw stortbad te nemen. Een der Engelsche Bisschoppen, n.l. de Bisschop van Willesden, zeide: „Ik zou willen, dat elke jongen leerde boksen, goed gehumeurd je best doen, dat leert boksen". Op de Engelsche kostscholen krijgen de jongens boksles, deze tak van sport is in het leerplan opgenomen. Op de Engelsche en Amerikaansche universiteiten, waar de sport een zeer groote plaats inneemt, behoort boksen ook tot de opvoeding.

Boksen is dus een der beste middelen om tot een harmonieuze lichaamsontwikkeling te komen. Boksen is lastig te leeren, hetgeen de leek juist niet denkt. Er is slechts één stijl welke in aanmerking komt, n.l. de Engelsche. Alle andere vormen zijn òf individueele vechtwijzen, bruikbaar voor een bepaalden wedstrijdbokser en voor wie van gelijken bouw en temperament zijn als hij en onder gelijke omstandigheden werken, òf herhaling van de ontwikkeling van het boksen voor een nieuw publiek.

Van een stijl kan men alleen spreken, wanneer een groot aantal athleten op gelijke wijze werkt met slechts geringe afwijking voor zoover hun persoonlijkheid zulks vereischt. Een zoodanige stijl is de Engelsche. De Amerikaansche stijl is geheel verschillend. Iedere Amerikaan bokste op zijn eigen manier

en slechts dit hadden de Yankees gemeen, dat allen den ontaarden Engelschen stijl met invechten bestreden. Reeds sedert jaren volgen de beste Amerikanen.... den Engelschen stijl met rechten, maar dan den zuiveren rechten en dus harden linkschen stoot en kloppen daarmee de Engelschen. Momenteel is de z.g. Amerikaansche middenklasse beter dan de Engelsche topklasse. De Amerikaansche oefenmeester Dan Mac Ketrich is een der weinigen die den orthodoxen Engelschen stijl toepast. De Engelsche boksbladen klagen ach en wee over het verval van de boksport. „Boxing" schrijft vele artikelen onder den titel „Boxing a lost art?"

Het is inderdaad waar, dat de laatste jaren het wedstrijdboksen steeds meer is gaan afwijken van het boksen, zooals het moet zijn voor de opvoeding, en zelfs verderfelijk werkt op de echte boksport, omdat het publiek de ringvertooningen voor de hoogste uiting van de sport en de boksers voor supermenschen, ja voor halfgoden houdt, men denke maar aan Carpentier, Dempsey, Max Schmeling en anderen.

Gaan wij nu de oorzaken eens na welke hiertoe leidden. De grondlegger van de z.g. „prizering" was de Engelschman **James Figg** (1719). Deze prizering verbeterde zich met sprongen, vooral toen **Jack Broughton** kampioen van Engeland was (1740—1750). Deze Jack Broughton vond den bokshandschoen uit, welke toen alleen voor het onderwijs en demonstraties (sparring), dus nooit in wedstrijden werd gebruikt. Hij stelde ook de eerste reglementen op, welke, aangevuld, de kern zouden vormen van de **„London prizering rules"**, waaruit voor meer dan 70 jaren (1868) **Chambers** in opdracht van den markies van **Queensberry** de z.g. Queensberry-rules voor handschoenwedstrijden afleidde. Dit reglement vormt tot op heden den grondslag voor alle reglementen, ook het Nederlandsche. Broughton voerde het beenwerk in, den stijl van stooten en retireeren (hit and get away), inplaats van het steeds maar doorloopen, hetgeen men voor Broughton steeds zag. Hij is degene, die het denkbeeld in het boksen bracht, dat men in de eerste plaats moest trachten zelf ongedeerd te blijven, eerst daarna den ander te treffen. Broughton's nederlaag tegen **Slack** door een overhandschen stoot op den neus, maakte voor korten tijd een einde aan de belangstelling van de Engelsche Society. Broughton's nederlaag kostte den Hertog van York alleen al aan weddenschappen 10.000 Pond Sterling. Tevens was deze nederlaag mede oorzaak, dat de wedstrijden niet langer in een zaal, doch buiten op een stuk weiland gehouden werden. Dit

tijdperk heeft ruim een eeuw geduurd, want na 1862 was het vuistvechten in Engeland practisch afgeloopen.

Men streed in den ring niet om beurzen of een vastgesteld loon, doch alleen om den inzet. Wie won, kreeg dus alles, wie verloor kreeg niets, tenzij de winnaar edelmoedig met den hoed rond ging om geld in te zamelen voor zijn verslagen tegenstander. De inzet werd meestal niet door den bokser gewaagd, tenminste niet geheel, doch door diens vrienden en beschermers. Deze als goede Britten, achtten sport en wedden onafscheidelijk verbonden en hielpen den bokser aan zijn inzet om een gelegenheid te scheppen te kunnen wedden. De winnende bokser dus, bevocht zich den eigen inzet terug, veroverde dien van den tegenstander erbij en vulde de portefeuilles van zijn sportvrienden met de gewonnen weddenschappen. De verliezer verloor zijn inzet en kostte wie op hem gewed hadden hun geld. De winnaar kreeg meestal als belooning een deel van de volgende inzetten. De meeste Engelsche boksers uit dien begintijd hadden een koffiehuis, doorgaans daaraan geholpen door hun beschermers.

Winnen moèst de prijsvechter. De moderne bokser heeft daar minder belang bij en bezwijkt dus eerder voor afspraken en omkooperij, vooral om een zwakkeren tegenstander zooveel ronden te laten staan voor een weddenschap of voor een film, die per ronde betaalt, of hem te laten winnen voor een revanche partij. Mijns inziens is dit dan ook de groote reden van het intense verval van het wedstrijdboksen, het is een publieke vermakelijkheid geworden waarbij zeer groote financieele belangen mede gemoeid zijn.

(Wordt vervolgd).

Oef. 1. Wij gaan op onzen rug liggen, het geheele lichaam gestrekt, de armen achter in den nek. Vanuit deze houding opkomen tot zithouding. De voeten moeten op den grond blijven. Weer langzaam gaan liggen. Deze oefening 10 × herhalen.

Oef. 2. Op onzen rug liggen, de armen gestrekt langs het hoofd. Vanuit deze houding opkomen, de romp diep naar voren buigen en met de handen de teenen aanraken. Daarna weer teruggaan tot lighouding.

Oef. 3. Wij gaan op onzen rug liggen, de armen zijwaarts gestrekt, nu de knieën heffen, beenen gesloten. Ver-

volgens met gesloten voeten en knieën, de knieën links zijwaarts neerleggen. Daarna naar rechts. Vooral de knieën gesloten houden. De bedoeling van deze oefening is, dat de heupen zooveel mogelijk het werk doen.

Oef. 4. Plat op den rug liggen. Beide beenen een eindje van den grond heffen. Vervolgens afwisselend de heup naar rechts en naar links kantelen, waarbij de beenen dus meegaan. Deze oefening 8 × herhalen naar beide zijden, de beenen steeds gesloten en gestrekt houden.

Oef. 5. In knielende houding, (de knieën gesloten) langzaam achterover gaan, tot u niet verder kunt, daarna weer opkomen.

Oef. 6. Gaan zitten, de beenen spreiden, wijd uit elkaar. Met de handen pakken wij de enkels beet. Nu zoo ver mogelijk naar voren buigen en met kleine rukjes steeds verder naar voren en naar beneden gaan, zoodat wij uiteindelijk geheel gevouwen zitten.

Oef. 7. Wij nemen den hordezit aan. De hordezit is de stand welken de hordeloopers aannemen, deze is als volgt. zitten op den grond met beide beenen recht vooruit. Nu het linkerbeen zijwaarts strekken en knie buigen, zoodat het linker bovenbeen met het rechterbeen een rechten hoek vormt. Op hun beurt vormen echter ook linkeronder- en bovenbeen weer een zuiveren rechten hoek. Nu beide armen heffen, dan buigen wij voorover, pakken met beide handen de enkel beet van het rechterbeen en veeren met kleine rukjes naar voren.

Oef. 8. Hordezit aannemen, armen hoog heffen, nu afwisselend naar links en rechts zijwaarts buigen. Denk er vooral aan om de beenen stil te houden.

W. W.
